

Yvain Genevay, iStockphoto, Getty Images



Rosette Poletti

Donner de l'amour, oui, mais sans conditions 49

Jardin Que planter pour attirer oiseaux et abeilles? Un site web vous dit tout 53



Voyage En Arménie, aussi pieuse que magnifique 54

Bien vivre



Attention les yeux

Opticien ou ophtalmologue, à qui s'adresser? Les troubles de la vision et la fréquence des contrôles varient selon l'âge.

GENEVIÈVE COMBY
genevieve.comby@lematindimanche.ch

Pas de doute, nos yeux sont précieux. Nous le savons, mais leur prêtons-nous suffisamment attention? De quand date votre dernier contrôle? Vous contentez-vous de renouveler de temps à autre vos lunettes chez un opticien ou d'acheter de

simples loupes de lecture dans une grande surface, voire sur internet? C'est peut-être suffisant, mais comment savoir si un contrôle chez l'ophtalmologue ne serait pas plus approprié, voire carrément nécessaire? «Les opticiens, et notamment les grandes chaînes, sont à même de dégrossir les situations, ils font d'ailleurs le plus souvent leur travail avec rigueur et nous adressent régulièrement des gens pour un contrôle approfondi, mais même s'ils sont dotés aujourd'hui d'appareils très sophistiqués, ils ne sont pas à même de dépister certains problèmes», met en garde la Dre Alessandra Sansonetti, ophtalmologue genevoise et vice-présidente de la Société suisse des ophtalmologues qui rappelle que l'œil est un organe éminemment complexe, situé dans le prolongement du système nerveux central. Et qu'à ce titre il doit, parfois, être contrôlé par un médecin. Une clarification nécessaire, selon elle, alors que la révision de la loi fédérale →

Chez les plus jeunes, un premier contrôle vers 3 ou 4 ans suffit s'il n'y a pas de symptômes particuliers ou d'antécédents familiaux.

Westend61/Getty Images



→ sur les professions de la santé, qui entre en vigueur en février, reconnaît notamment des compétences diagnostiques aux détenteurs d'un diplôme en optométrie.

Les yeux constituent le cœur de métier de différents professionnels aux compétences spécifiques et distinctes, mais pas toujours évidentes pour le grand public. Quel est le rôle de l'opticien, de l'optométriste, de l'orthoptiste, de l'ophtalmologue (*lire l'encadré*)? Quand est-ce que voir mal, flou, signale qu'il faut recourir à des verres correcteurs, quand est-ce que des troubles de la vision sont symptomatiques d'autres maladies, tels le diabète ou l'hypertension? Les problèmes oculaires, leur prévalence et leur prise en charge varient sensiblement au cours de la vie. En voici un aperçu.

Les enfants

«Dans une classe de vingt écoliers, je dirais qu'en moyenne un ou deux vont présenter un problème oculaire au sens large», estime la Dre Alessandra Sansonetti. Les principaux troubles de l'optique de l'œil observés chez les moins de 20 ans sont l'hypermétropie (œil trop court), la myopie (œil trop long) et l'astigmatisme (anomalie de la cornée). En réalité, la plupart des enfants sont hypermétropes, précise l'ophtalmologue: «Le trouble augmente jusqu'à l'âge de 8 ou 10 ans, puis il

se résorbe doucement.» Certains ne s'en rendent même pas compte. «Les hypermétropes, comme les astigmatés ou les très faibles myopes, voient relativement bien, mais les situations qui les obligent à utiliser leurs yeux avec une certaine intensité, comme regarder longtemps un écran, les poussent à corriger plus leur vision, ce qui risque d'induire une fatigue visuelle ou des maux de tête.»

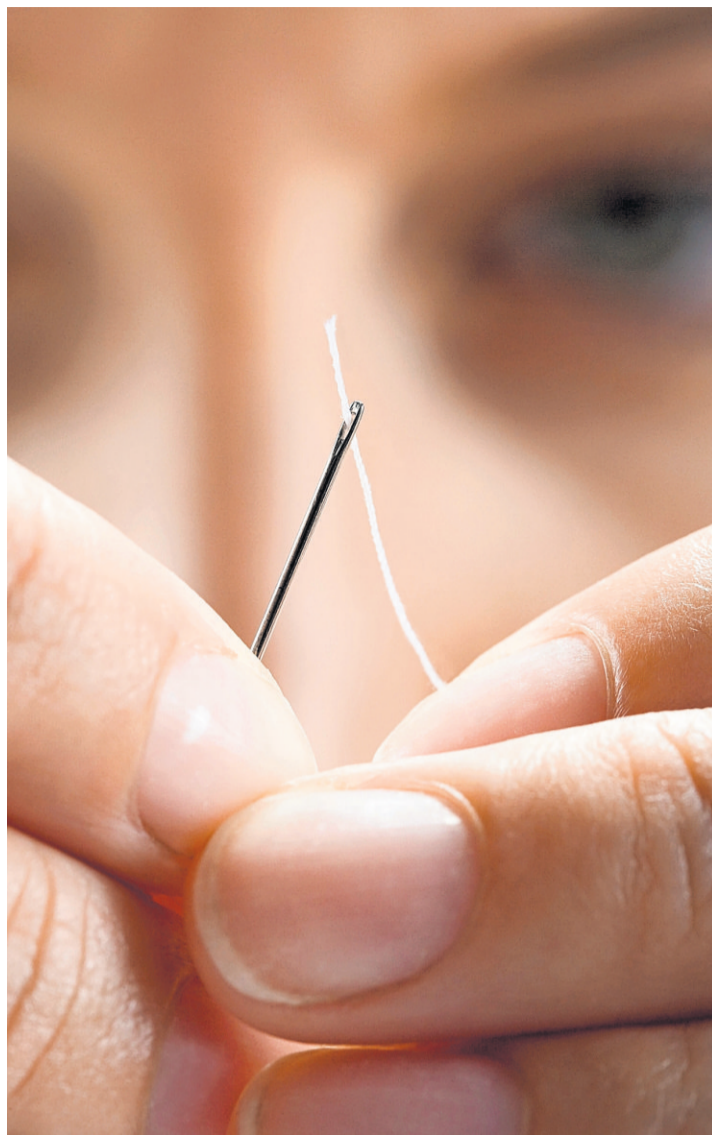
La myopie, elle, devient plus fréquente à partir de l'âge scolaire, vers 7 à 10 ans. Le trouble tend à s'amplifier ensuite jusqu'à l'âge adulte. La vision de loin devient de plus en plus floue. Une évolution qui serait favorisée par certains comportements qui sollicitent beaucoup les yeux, comme la lecture ou le temps passé devant les écrans, mais aussi le manque d'activité en plein air et d'exposition à la lumière naturelle, soupçonnés de perturber la croissance de l'œil. Ce qui est certain, c'est que les spécialistes observent une recrudescence des cas de myopie, notamment chez les enfants. Ajoutons encore qu'environ 2 à 4% d'entre eux présentent un strabisme. Les enfants ont toutefois un avantage: leur très grande plasticité cérébrale. Chez eux, la réadaptation est donc possible. Lorsqu'un œil est «dévié», il est moins utilisé et s'affaiblit. Cependant, à l'aide d'un orthoptiste, l'enfant peut la plupart du temps, par des exercices, le port de lunettes, voire d'un cache sur l'œil le plus efficace, récupérer une bonne vue des deux côtés.

En l'absence de pathologie oculaire dans la famille ou d'éléments suspects, un premier contrôle vers 3 ou 4 ans est suffisant. Les pédiatres font généralement office de «vigie» dans ce domaine. Par ailleurs, des dépistages dans le cadre scolaire sont effectués régulièrement en Suisse romande. Les parents devraient néanmoins être attentifs aux yeux rouges, aux yeux qui louchent, larmoiement, à un enfant qui cligne beaucoup des yeux, se plaint de maux de tête, de troubles de la concentration, qui adopte une position inhabituellement proche face aux écrans, aux livres ou qui présente des chalazions à répétition (kyste bénin au niveau de la paupière).

 **Contrôle ophtalmologique: vers 3 ou 4 ans s'il n'y a pas de problèmes particuliers**


Les jeunes adultes

Entre 20 et 40 ans, des contrôles très réguliers ne sont pas indispensables en l'absence de problèmes de vue, d'antécédents familiaux ou de santé en général. D'ailleurs, comme le relève la Dre Yalda Sadeghi-Roulin, ophtalmologue à l'Hôpital Jules Gonin, à Lausanne, «dans cette tranche d'âge, si tout va bien, les gens ont tendance à ne pas se faire contrôler du tout, exception faite des contrôles de la vue pour un remplacement de lunettes». Cependant, poursuit la spécialiste, «il est tout de même conseillé d'effectuer de temps en temps un contrôle chez un ophtalmologue, qui pourrait dépister des pathologies, telles que le glaucome, car cette maladie se développe de manière sournoise, sans signes apparents dans un premier temps». Rappelons que le glaucome se caractérise par une destruction lente du



Entre 20 et 40 ans est la tranche d'âge où les contrôles ophtalmologiques ne sont pas indispensables. Getty Images

nerf optique, qui conduit à une détérioration du champ de vision et peut aboutir à la perte de la vue. «La myopie constitue un facteur de risque du glaucome, précise la Dre Sadeghi-Roulin. Pour les personnes concernées par une myopie, particulièrement si elle est modérée (de -3 à -6 dioptries) ou forte (au-delà de -6 dioptries), il est conseillé de faire un contrôle une fois par an.» Il faut également être attentif à certains signaux d'alerte, comme l'apparition d'éclairs, de flash devant les yeux ou de «mouches volantes» qui peuvent signaler une atteinte rétinienne à traiter rapidement.

 **Contrôle ophtalmologique: éventuellement un dépistage du glaucome, s'il n'y a pas de problème de vue ou de santé**

Les quadras et plus

Entre 40 et 45 ans, la presbytie liée à l'âge rend la lecture de près de plus en plus difficile. Voir vraiment net à partir de 30 centimètres relève du défi. On commence par tendre les bras, puis un jour le port de lunettes s'impose. «C'est un processus qui évolue par palier, mais en général il progresse jusqu'à l'âge de 60 ou 65 ans», précise la Dre Yalda Sadeghi-Roulin. Beaucoup s'en sortent avec de simples loupes de lecture que l'on trouve un peu partout, y compris dans les supermarchés. Il en existe de dotées de différentes corrections. Une solution «de dépannage», estimée toutefois les ophtalmologues. Comme le rappelle la Dre Alessandra Sansonetti, «ces lunettes ont la même valeur corrective sur les deux verres, or nous avons tous des variations d'acuité d'un œil par rapport à l'autre. S'il est possible de tolérer une certaine disparité, beaucoup de gens qui portent ces loupes souffrent de maux de tête, de fatigue, parce qu'ils auraient, en réalité, besoin d'une correction «sur mesure».

Au-delà de la presbytie, l'avancée en âge s'accompagne d'une hausse du risque de développer certaines pathologies oculaires autrement plus préoccupantes. Parmi les plus courantes, le glaucome, qui touche 10% des plus de 70 ans. Cette maladie attaque le nerf optique par lequel transitent toutes les informations visuelles. Souvent associé à des problèmes de pression dans l'œil, le glaucome est une maladie complexe, dont il existe différentes variantes. D'où la nécessité de réaliser un examen de l'œil approfondi afin d'évaluer la situation et définir la prise en charge la plus adaptée (gouttes, laser, chirurgie).

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) concerne, elle, de 25 à 30% des

Spécialistes de la vue, qui fait quoi?

L'OPTICIEN Il conseille le client lors de l'achat de lunettes (choix et réglages des montures, découpe, qualité des verres) ou de lentilles de contact et peut parfois effectuer des mesures de corrections optiques chez les adultes.


L'OPTOMÉTRISTE Il réalise des examens métriques approfondis avec différents appareils pour déterminer les corrections nécessaires et collabore avec l'ophtalmologue dans les investigations et les examens ophtalmologiques.

L'ORTHOPTISTE Il suit les patients nécessitant une rééducation de la vision binoculaire, par exemple les enfants souffrant de strabisme.

L'OPHTALMOLOGUE Médecin spécialisé dans la santé de l'œil au sens large, son domaine d'expertise inclut toutes les pathologies liées à l'œil, y compris les troubles de la vision, les affections et les anomalies de l'œil et des paupières, ainsi que les liens entre le système visuel et le reste de l'organisme.

plus de 70 ans. Il s'agit d'une altération de la rétine centrale qui se produit, elle aussi, plus fréquemment avec le temps. «De petits dépôts s'accumulent progressivement dans cette zone de l'œil exigüe mais capitale pour la vision précise», résume la Dre Alessandra Sansonetti. Il en existe deux formes: l'atrophique (80% des cas), qui évolue très lentement, et la forme humide ou hémorragique (20% des cas) qui, elle, apparaît de manière plus abrupte et peut être traitée par injections intra-oculaires. La DMLA est notamment favorisée par le tabagisme.

Enfin, la cataracte. Elle peut survenir à tous les âges, mais plus fréquemment à partir de 65 ou 70 ans. Environ 70% des plus de 80 ans sont concernés. La cataracte se caractérise par une opacification du cristallin. «C'est un peu comme si le verre de vos lunettes devenait sale», illustre la Dre Sansonetti. Seule solution: l'ablation du cristallin et son remplacement par une lentille.

 **Contrôle: À partir de 40 ans, un examen chez l'ophtalmologue tous les trois à cinq ans, puis à partir de 50 ans, tous les deux à trois ans, voire tous les ans selon les situations**



Les spécialistes observent une recrudescence des cas de myopie, notamment chez les enfants. Sami Sert/Getty

Opticiens: en ligne ou en magasin?

► C'est souvent chez l'opticien que l'on se rend en premier lieu en cas de troubles de la vision. Certains proposent même de faire des tests en ligne, en amont, pour évaluer, par exemple, son champ visuel à l'aide d'un crayon, sa myopie ou son hypermétropie en regardant des carrés rouge et vert. Un genre d'auto-examen subjectif que l'on trouve par exemple sur le site de Visilab. «Ce sont plutôt des tests préventifs et indicatifs, admet le président de l'enseigne, Daniel Mori. Ils ne peuvent pas déterminer précisément vos besoins en cas de défaut visuel. D'ailleurs, vous pouvez faire le test et prendre un rendez-vous en ligne dans la foulée.» Et de préciser que la prise en charge se fait soit par des opticiens conseils, dont le rôle est d'orienter le client pour le choix des verres et des montures, soit par des optométristes, formés pour réaliser des examens de la vue. «Ces examens consistent surtout en examens métriques, qui permettent de déterminer la correction nécessaire en

cas de défauts visuels, précise Daniel Mori. Mais si l'optométriste détecte non pas des défauts métriques, mais des maladies de l'œil, il recommandera au client de consulter un médecin ophtalmologue.» Une situation fréquente, estime-t-il: «Nous conseillons d'ailleurs à nos clients de faire régulièrement un contrôle médical de la vision à partir de 50 ans.» Quant à l'achat de lunettes directement en ligne, la chose est désormais possible, mais à certaines conditions. «Pour les corrections simples, le résultat est satisfaisant, même si nous proposons tout de même au client de passer en magasin après coup, ne serait-ce que pour le réglage de la monture qui doit être adaptée à la forme du visage», précise Daniel Mori. Un ajustement qui relève du confort pour les verres simples, mais qui peut avoir un impact sur la netteté visuelle avec des verres progressifs. «Pour ces verres, qui sont complexes, nous ne proposons d'ailleurs pas de commande par internet.»



Presbytie, mais surtout glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge et cataracte menacent après 40 ou 50 ans. Getty Images